

7月のスポーツネットミーティングは、現場で行っている背骨の動き作りについて、新型コロナウイルス感染拡大予防から、今回も Facebook でライブ配信させて頂きました。

### <背骨の動き作り>

背骨は頸椎(首)、胸椎(胸や背中)、腰椎(腰)からなり、横から見ると真っすぐではなく S 字を描くカーブ状の形(生理的湾曲)をしています。これにより、屈曲や伸展、側屈、回旋という様々な動きを出します。この背骨の動きが悪いと、首や背中、腰に重だるさを感じます。背骨の動きを作っていく為のエクササイズを紹介します。背骨を動かす為には人間の成長段階の前に、両生類や魚類の動きを取り入れたエクササイズをすることが大事です。

#### ①魚の運動(側屈)

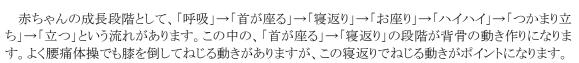
仰向けに寝転がり、上半身と下半身を頭と足の距離を近づかせるように右方向に曲げます。背骨を横に曲げる意識です。逆方向にも同様に行います。上半身を曲げる時には、首だけでなく横腹、脇を開くように胴体から曲げるようにします。背骨をしっかりと横に曲げる側屈という動きを作ります。バンザイをしても同じように左右に曲げていくこともできます。魚の動きで背骨の動きを作ります。



立って側屈をすると動きやすいのですが、寝転がって行うと背骨が動きにくくなります。寝転がって魚の運動を行い、動きやすさが出てから、立位での体側の動きを行うとより良い動きができます。

## ②体側(側屈)

背中を壁につけ右手をバンザイし、右の股関節を右方向へ移動させながら、上半身を左側へ倒します。逆方向へも同様に行います。上半身を横に倒した時に、手の位置が目線の高さになるぐらいまで倒れるのが良いです。無理やり倒すのではなく、背骨をしっかり横に曲げながら行います。





# ③膝倒し

仰向けに寝転がり、両手を広げ、両膝を立てます。足、膝を揃えたまま、膝を左右交互に倒します。膝を横に倒した時に肋骨が浮いて、肩や背中が床から離れると、背骨の硬さがある状態です。肋骨、肩、背中が離れないところまで膝を倒し、息を吐き、足の重みで徐々に膝を倒して腰まわりの筋肉が伸びるのを感じます。腰椎には回旋可動域はありませんので、股関節や胸椎の回旋の動きを作ることで、腰の負担は減ります。さらに、足を組んで同じように膝を左右に倒すことで、股関節からお尻がさらに伸び、より可動範囲が広がります。これらの動きを朝目覚めた時にふとんの上で行うと、スッキリ起き上がりやすくなります。



健康な状態だと寝ている姿勢から上体を起こして起き上がることができますが、腰が痛い方は寝ている姿勢から起き上がることができません。これは背骨の動きに問題がある為に起き上がれないことも原因の1つです。上記のようなエクササイズを行い背骨の動きを改善し、併せて腹筋を使って起き上がれるようになるメニューを紹介します。

#### ④スロー腹筋

長座で座り、腕は前にならえをします。ゆっくり上体を倒していき、腰、背中、首の順番に背骨を床につけていきます。腹筋を使ってコントロールしながら同じスピードで動くようにします。起き上がる時には、首、背中、腰の順番に背骨を床から離していき、腹筋でコントロールして同じスピードで起き上がります。起き上がれなかったり、足が浮いてしまったりする状態は背骨の動きに問題がありますので、エクササイズをしてからスロー腹筋を行います。

日頃から背骨の動きが硬くなっていないかチェックして、硬さや重だるさを感じる場合は背骨の動き作りのエクササイズを行うようにしましょう。様々なチェック方法をホームページにも掲載していますので、参考にしてください。



2021年8月2日(月) 19時~ (※形式、内容は後日 Facebook にてご案内致します)